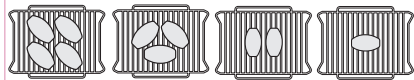
グラタン

グラタンのコツ

●**分量は**
１～４皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●**容器は**
グラタン皿を使います。

●**焼くときの皿の置きかたは**
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

４皿は中央に寄せる。　３皿は中央に寄せる。　２皿は中央に寄せる。　１皿は中央に置く。

●**焼く前にさめてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●**加熱が足りなかった時は**
グラタン皿を角皿に入れ替えてテーブルプレートを取り出し、中段に入れ グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●**冷凍グラタンは** のみもの・デイリー 13グラタン では焼けません。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 13グラタン	レンジ グリル	

加熱時間の目安（４皿分）　約22分

材料（4人分）
マカロニ ………………………………80g
Ⓐ
- 鶏もも肉（１cm角切り）………100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）………８尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）…… ½個（約100g）
- マッシュルーム缶（スライス）……………………小１缶（約50g）
- バター ………………………… 25g
- 塩、こしょう……………… 各少々

ホワイトソース……………… カップ３
ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量）………… 80g

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油（分量外）をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター（分量外）をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き のみもの・デイリー 13グラタン で焼きます。

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ700W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分　量	カップ１	カップ２	カップ３
材料		牛乳	カップ１	カップ２	カップ３
		小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
		バター	30g	40g	50g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約１分	約１分30秒	約１分50秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2～4分	5～6分	8～10分

市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の中段に入れ オーブン（2度押し）210℃ 30～40分 焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。
※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。（容器変形の原因）
※焼網に並べて のみもの・デイリー 13グラタン で焼かないでください。（火花（スパーク）の原因）

ピザ

ピザ

レンジ スチーム発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの デイリー 14ピザ（予熱あり）	予熱 約15分 オーブン	中段

加熱時間の目安　約17分

材料（直径26cmのピザ１枚分）
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 70g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 30g
- 砂糖 …………大さじ１弱（約6g）
- 塩…………………小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………小さじ½（約1.5g）
ぬるま湯 …………………… 50～60mL
オリーブ油 ………大さじ１弱（約10g）
ピザソース（市販のもの） ………… 適量
Ⓑ
- 玉ねぎ（薄切り）…大¼個（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）……. 50g
- サラミソーセージ（薄切り）…. 8枚
- ピーマン（輪切り）…………… 2個
- マッシュルーム缶（スライス）…………………小½缶（約13g）

スタッフドオリーブ（薄切り）……. 4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……………………………… 100g
塩、こしょう…………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねます。
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（➔ P.80 **かんたんパン作りかた⑤を参照します。**）
❹ ③をテーブルプレートの中央にのせ レンジ スチーム発酵 約10分 一次発酵させます。（発酵の目安は**かんたんパンのコツ** ➔ P.80）
❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出します。
❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❽ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❾ テーブルプレートを取り出して のみもの・デイリー 14ピザ で予熱します。
❿ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を中段に入れて焼きます。

ピザのコツ

●**一度に焼ける分量は**
角皿１枚分です。

●**焼き上がったピザを切り分けるときは**
キッチンばさみを使うと便利です。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン（2度押し）200℃ で様子を見ながら焼きます。

●**冷凍ピザは** のみもの・デイリー 14ピザ では焼けません。

カルツォーネ
（野菜の包みピザ）

材料（1個分）
ピザの生地
（材料・作りかたはピザ参照）………… １枚分
Ⓐ
- ブロッコリー（ひと口大に小さく切る）……………………¼株（約50g）
- パプリカ（薄切り）…大¼個（約40g）
- しめじ（石づきを取る）……………………½株（約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）……¼個（約60g）
- ベーコン（たんざく切り）.. ３枚（約50g）
- オリーブ油……………… 大さじ１

ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）…………………………………… 100g
塩、こしょう…………………… 各少々

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
❷ ピザ作りかた①～⑥を参照して生地を作ります。
❸ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
❹ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
❺ 生地の表面にオリーブ油（分量外）をぬり、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
❻ ピザ作りかた⑨～⑩を参照して焼きます。

冷凍ピザ

市販の冷凍ピザを焼くときは、手動調理で焼きます。
角皿にのせて中段に入れ、オーブン（2度押し）200℃ 23～30分、予熱をしてから焼くときは 10～18分 焼きます。
この時、テーブルプレートは取り出します。

ケーキ

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す　　加熱時間の目安　約46分

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 21ケーキ (予熱なし)	スチーム オーブン	下段

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉) …… 90g
- 砂糖 …… 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… 小さじ2
- Ⓐ バター …… 15g
- ホイップクリーム …… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ スチーム調理 21ケーキ で焼きます。

❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた⑤から同様にします。

スチーム ＋ オーブン だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた ❷	約１分	約1分30秒	約2分
作りかた ❻	スチーム調理 21ケーキ		
	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約42分	約46分	約50分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン (2度押し) 150℃ で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ロールケーキ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱あり)	予熱 約9分 150℃ / 14～18分	下段

材料(角皿1枚分)
- 小麦粉(薄力粉) …… 80g
- 砂糖 …… 80g
- 卵(ときほぐす) …… 4個
- バニラエッセンス …… 少々
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1½
- Ⓐ バター …… 大さじ1強(約13g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) …… 適量

作りかた

❶ 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かします。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❺ オーブン (1度押し) 予熱 150℃ にして、焼き時間 14～18分 セットし、スタートします。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。

❽ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

マドレーヌ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱あり)	予熱 約9分 150℃ / 24～28分	下段

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
- 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- 砂糖 …… 60g
- バター …… 60g
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓐ レモンの皮(すりおろす) …… ½個分

作りかた

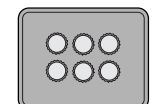
❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱します。

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。

❺ オーブン (1度押し) 予熱 150℃ にして、焼き時間 24～28分 セットし、スタートします。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

パウンドケーキ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	160℃ / 50～55分	下段

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 砂糖 …… 80g
- バター(室温にもどす) …… 100g
- 卵(ときほぐす) …… 2個
- バニラエッセンス …… 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの) …… 60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にタテにのせます。(→ P.79 イギリスパン参照)

❺ 角皿を下段に入れ オーブン (2度押し) 160℃ 50～55分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

クッキー

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)（予熱あり）	予熱 約10分 160℃ 18～22分	中段

型抜きクッキー

材料（角皿１枚分）
小麦粉（薄力粉）…170g
バター（室温にもどす）…85g
砂糖…60g
卵（ときほぐす）…大½個
バニラエッセンス…少々

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で５mmの厚さにのばします。
❺ 上のラップをはずし、直径３cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、両側を2～3cmほどあけ、中央に寄せて並べます。
❻ オーブン（1度押し）予熱 160℃ にして、焼き時間 18～22分 セットし、スタートします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。

アーモンドクッキー　絞り出しクッキー　型抜きクッキー

絞り出しクッキー

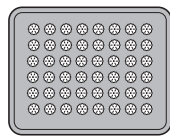
材料（角皿１枚分）
小麦粉（薄力粉）…130g
バター（室温にもどす）…80g
砂糖…40g
卵（ときほぐす）…大½個
バニラエッセンス…少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）…適量

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥･⑦を参照して焼きます。

中央に寄せる

アーモンドクッキー

材料（角皿１枚分）
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…120g
　 ベーキングパウダー…小さじ½
バター（室温にもどす）…40g
砂糖…40g
卵（ときほぐす）…25g
スライスアーモンド…60g

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて大さじ１ずつこんもりと落とします。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥･⑦を参照して焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

プリン

スチーム＋オーブン

手軽に作れる蒸し焼きプリン。水を張る手間がいりません。

プリン

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 20 プリン（予熱なし）	スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安　約40分

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖…60g
　 水…大さじ2
水…大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳…カップ2
　 砂糖…80g
卵（ときほぐす）…4個
バニラエッセンス…少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5～6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❸ 型にバター（分量外）をぬり、②を小さじ1ずつ入れます。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 3～4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
❺ 角皿に、④を図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム調理 20 プリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

かぼちゃのプリン

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 20 プリン（予熱なし）	スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安　約40分

材料（7.5×4cmのスフレ型約8個分）
かぼちゃ（正味）…300g
Ⓐ 牛乳…カップ1
　 砂糖…70g
Ⓑ 卵（ときほぐす）…3個
　 生クリーム…100mL
Ⓒ ラム酒…大さじ½
　 バニラエッセンス、シナモン…各少々
ホイップクリーム…適量

（1mL=1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 型に薄くバター（分量外）をぬっておきます。
❸ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み のみもの・デイリー 11 葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしします。
❹ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
❺ Ⓑを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
❻ ②の型に分け入れ、角皿に図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム調理 20 プリン で加熱します。
❼ あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

プリンのコツ

●分量は
8～9個まで作れます。

●容器は
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

●卵液の温度は
約30℃にします。

●卵液の量は
容器に入れて七～八分目くらいにします。

●加熱が足りなかったときは
オーブン（2度押し）140℃ で様子を見ながら追加加熱します。

●あら熱がとれたら
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵室で充分に冷やしてから型から出します。

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

シュークリーム スチーム＋オーブン でふっくら焼き上げます。

シュークリーム

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 22 シュー（予熱あり）	予熱 約15分 スチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約32分

材料（8個分）
- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
- Ⓐ バター（3～4個に切る）……45g
- Ⓐ 水……80mL
- 卵（ときほぐす）……約３個
- カスタードクリーム……適量
- ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

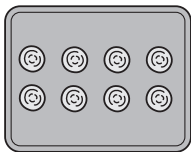
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 700W 3～4分 加熱します。

❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 700W 約1分10秒 加熱します。

❹ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❺ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２～３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径３～４cmの大きさに８個絞り出します。

❼ スチーム調理 22シュー で予熱します。

❽ 予熱終了音が鳴ったら❻を下段に入れて焼きます。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ１をふり入れてから加熱します。

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 4～5分	

材料（シュークリーム8個分）
- 牛乳……カップ１
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ１
- Ⓐ コーンスターチ……大さじ１
- Ⓐ 砂糖……40g
- 卵黄（ときほぐす）……２個分
- Ⓑ バター……25g
- Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 700W 4～5分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

パン

バターロール（ロールパン）

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約11分 170℃ 14～18分	下段

材料（10個分）
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）……240g
- Ⓐ 砂糖……大さじ３弱（約25g）
- Ⓐ 塩……小さじ½（約３g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……大さじ½（約3.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……30～40mL
- Ⓑ 卵（ときほぐす）……大½個
- Ⓑ 牛乳（室温にもどす）……90～100mL
- バター（室温にもどす）……35g
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵……½個
  - 塩……小さじ¼

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❺ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れ オーブン（2度押し） スチーム発酵 40℃ 50～70分 発酵させます。

❻ 生地が２～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

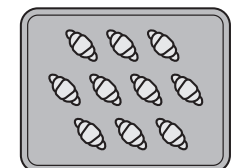
❼ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で10個（１個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。（材料が２倍のときは20個に切り分ける）

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓭ 下段に入れ オーブン（2度押し） スチーム発酵 40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⓮ オーブン（1度押し） 予熱 170℃ にして、焼き時間 14～18分 セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら⓭を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、８～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。
- 作りかた⑤と⑬の生地の発酵途中で、表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

フランスパン

バタール・クーペ・エピ・ベーコンエピ・シャンピニオン

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 23フランスパン（予熱あり）	予熱 約16分 スチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約45分

材料（バタール1本、クーペ2個）
小麦粉（強力粉）…………330g
小麦粉（薄力粉）…………80g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………小さじ3強（約8g）
塩 …………8g
砂糖 …………5g
レモン汁 ………小さじ１強（6mL）
ぬるま湯（約30℃）……220～260mL
（1mL=1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ バターロール →P.77 作りかた②～④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。角皿にのせて下段に入れて オーブン（2度押し）スチーム発酵 40℃ 40～60分 発酵させます。
❸ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
❹ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分けます。

スチーム＋オーブン だから
本格フランスパンに挑戦。パリッとした皮の焼き上がりは、スチームならではの食感です。

シャンピニオン
クーペ
エピ
バタール

❺ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10～20分間生地を休ませます。（ベンチタイム）
❻ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。
❼ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、角皿の対角線の長さに細長くのばします。
❽ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたみます。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。
❾ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。
❿ 薄くバターをぬった角皿に⑦～⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ オーブン（2度押し）スチーム発酵 40℃ 10～20分 発酵させます。
⓫ ⑩を加熱室から取り出し、スチーム調理 23フランスパン にしてスタートし、予熱をします。
⓬ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させます。（約19分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れます。バタールは3～4本、クーペは1本入れます。
※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。
⓭ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。
⓮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。

ベーコンエピ

材料・作りかた
❶ フランスパンの作りかた①～③を参照して作った生地を２等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。
❷ 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに２枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。
❸ バターを薄くぬった角皿にとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出します。
❹ ③を加熱室から取り出し スチーム調理 23フランスパン にしてスタートし、予熱をします。
予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けます。
❺ 予熱が終わったら下段に入れて焼きます。
（エピは、ベーコンや調味料を入れないで作ります。）

シャンピニオン

材料・作りかた
❶ フランスパンの作りかた①～③を参照して生地を作り、９個に分割してつぎのように形を作ります。
❷ １個分の生地から⅙くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。
❸ 小さい生地をめん棒で直径4～5cmにのばして片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。
❹フランスパンの作りかた⑩～⑭を参照して焼きます。（切り目は入れない。）

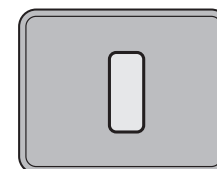
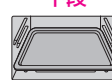
イギリスパン（山形パン）

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱なし）	190℃ 38～42分	下段

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
小麦粉（強力粉）…………220g
砂糖 …………小さじ4（約12g）
塩 …………小さじ½弱（約3g）
ドライイースト ……小さじ2（約5g）
ぬるま湯 …………130～150mL
バター …………（10g）
（1mL=1cc）

手前

作りかた
❶バターロール 作りかた →P.77 ①～⑥の要領で生地を作ります。
❷ ガス抜きし、スケッパーで３等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）
❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
❹ バター（分量外）をぬった型に並べ角皿にのせて下段に入れ オーブン（2度押し）スチーム発酵 40℃ 50～80分 発酵させます。
❺ ④を下段に入れ オーブン（2度押し）190℃ 38～42分 焼きます。
〔ひとくちメモ〕
• 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
• 途中生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
• 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

スチーム＋レンジの発酵でパン生地作り

加熱室をスチームで包み込んで、生地はソフトな電波（高周波）を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。

かんたんパン（シンプルパン）

レンジ スチーム発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 24かんたんパン（予熱なし）	スチームオーブン	下段

加熱時間の目安　28～30分

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 …………… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………… 小さじ１（約2.5g）
水 ………………………… 90～100mL
バター……………… 大さじ1（約13g）

（1mL=1cc）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。
❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。
❺ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。
❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ レンジ スチーム発酵 10～14分 一次発酵させます。
❼ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出します。
❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分けます。
❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べます。
❿ レンジ スチーム発酵 10～14分 二次発酵させます。
⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ スチーム調理 24かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

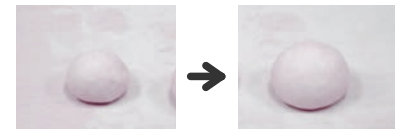
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて１つになるのが目安です。

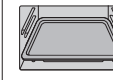
●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15～20分	6～10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン（2度押し）180℃ で焼きます。

かんたんパン生地を使って

レンジ スチーム発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 24かんたんパン（予熱なし）	スチームオーブン	下段

加熱時間の目安　28～30分

グラハムパン

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 120g
- 全粒粉（あらびき）……………… 30g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 …………… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…………………… 小さじ１（約2.5g）
水 ………………………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1（約13g）

（1mL=1cc）

作りかた

❶ **かんたんパン** 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。 ➔ P.80
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ ➔ P.78 を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ スチーム発酵 10～14分 二次発酵させます。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかけます。
❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。
❻ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼き上げます。 ➔ P.80

油で揚げない

カレーパン

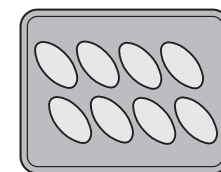
材料（8個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは ➔ P.80）‥ １回分
市販のレトルトカレー …… １袋（約200g）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）………… ¼個
- 小麦粉（薄力粉）……… 大さじ１½

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１で作る）………………………… 適量
（作りかたは67ページ参照）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２
卵（ときほぐす）…………………… １個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから８等分しておきます。
❷ **かんたんパン** 作りかた①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、８個（1個約33g）に切り分け、生地を丸めます。
❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ スチーム発酵 10～14分 二次発酵させます。
❺ **かんたんパン** 作りかた⑪を参照して焼きます。 ➔ P.80

かんたんあんパン

材料（8個分）

かんたんパンの生地
（材料・作りかたは ➔ P.80）‥ １回分
つぶあん ……………………… 200g
桜の花の塩漬け ………………… 4個
けしの実 ……………………… 適量
〈つやだし用卵〉
- 卵 ………………………… ½個
- 塩 ……………………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～２分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておきます。
❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておきます。
❸ **かんたんパン**作りかた①～⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸めます。
❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。 レンジ スチーム発酵 10～14分 二次発酵させます。
❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせます。残り半分にはけしの実を散らします。
❻ **かんたんパン**作りかた⑪を参照して焼きます。 ➔ P.80

〔ひとくちメモ〕
- つぶあんをうぐいす豆やクリームに代えてもよいでしょう。

パン

マイ・コンフィチュール

レンジ ＋ オーブン ＋ 過熱水蒸気

***健康素材のミックスでノンシュガーだからナチュラルでヘルシー。
仕上がりは色あざやかでフルーティー、フレッシュ感があふれています。
まず身近な果物でチャレンジ！***

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 33コンフィチュール	レンジ オーブン 過熱水蒸気	

加熱時間の目安　約30分

いちごの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)

- いちご ………………………… 約150g
- 赤ピーマン(細切り) ………… 約50g
- パイナップル (細切り) ……… 約100g
- 市販の100%果汁
  - Ⓐ パイナップルジュース …… 約100mL
  - Ⓐ リンゴジュース ………… 約100mL
- レモン汁………… ½個分(大さじ2強)

(1mL=1cc)

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにします。

❸ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、Ⓐとレモン汁を加えます。

❹おおいをしないで 過熱水蒸気 33コンフィチュール で加熱します。

❺ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出します。

❻あら熱がとれてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえます。

キウイの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)

- キウイ (粗くつぶす) ………… 約200g
- パイナップル (細切り) ……… 約70g
- 黄ピーマン (細切り) ………… 約30g
- 市販の100%果汁
  - Ⓐ 青野菜ジュース………… 約150mL
  - Ⓐ パイナップルジュース ……… 約50mL
- レモン汁 ……… ½個分(約大さじ2強)
- ピンクペッパー (ホール) など好みのスパイス…. 適量

(1mL=1cc)

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加えます。

⚠注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。

(やけどの危険)

ドア、キャビネット、加熱室やその周辺は非常に熱くなっています。やけどに注意してください。

少量の食品を加熱しない。

少量(標準量の⅔以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)

- ブルーベリー ………………… 約150g
- パイナップル (細切り) ……… 約100g
- 赤ピーマン (細切り) ………… 約50g
- 市販の100%果汁
  - Ⓐ パイナップルジュース…… 約100mL
  - Ⓐ グレープジュース………… 約100mL
- レモン汁 ……… ½個分(約大さじ2強)

(1mL=1cc)

作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。

オレンジの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)

- オレンジ (皮をむき、袋から出したもの) … 約200g
- りんご (細切り) ………………… 約50g
- 黄ピーマン (細切り) ………… 約50g
- 市販の100%果汁
  - Ⓐ りんごジュース ………… 約100mL
  - Ⓐ パイナップルジュース…… 約100mL
- レモン汁 ………½ 個分(約大さじ2強)
- しょうがのみじん切り ……… 1かけ分

(1mL=1cc)

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加えます。

ココナッツミルクの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)

- 桃または白桃缶詰 …………… 約150g
- 洋なしまたは洋なし缶詰 …… 約100g
- ココナッツミルク(缶詰) ……… 約50g
- 市販の100%果汁
  - Ⓐ りんごジュース ………… 約100mL
  - Ⓐ パイナップルジュース…… 約100mL
- レモン汁 ………½ 個分(約大さじ2強)
- グリーンペッパー(ホール)……… 適量

(1mL=1cc)

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にグリーンペッパーを加えます。

マイ・コンフィチュール作りのコツとポイント

●1度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3量です。(これ以外の分量はできません)

●容器は
直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。

※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。

※容器の重さが800ｇ以上のものを使うときは、果汁をふやして (20~30mL) 加熱してください。

●容器の大きさの目安は
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●野菜は
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

●果物や野菜の割合は
果物と野菜を合わせて約300ｇにします。割合は、果物類が200~250ｇ、野菜やハーブなどを合わせて100~150ｇが目安です。

●砂糖のかわりに100%果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは
過熱水蒸気 や オーブン で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●加熱直後は
トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子をみながら加熱します。

●甘く作りたいときは
材料にハチミツ (大さじ１~２) を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ (大さじ１~２) を加えます。

●仕上がる分量は
約200ｇくらいで、食べきりサイズの分量です。

●賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

●コンフィチュールの使いかたは
パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。

ヨーグルト

スチーム＋レンジで発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	スチーム発酵 120～180分	

仕上がり調節｜やや弱

材料(4人分)
牛乳（脂肪分3.0%以上のもの）‥ 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) ‥‥ 50～100g

(1mL=1cc)

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ｜700W 5～7分 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
❺ ふたをして レンジ｜スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱｜約90分 発酵させます。
❻終了音が鳴ったら再び レンジ｜スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱｜60～90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
❼ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
•手作りマイ・コンフィチュール
➔ P.82・83を添えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ‥‥‥‥‥ 大さじ2
クリームチーズ ‥‥‥‥‥‥‥ 40g
マヨネーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節｜弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い レンジ｜スチーム発酵 仕上がり調節 弱 で発酵させます。発酵時間は3～6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

アイデアメニュー

梅酒（果実酒）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 5～6分	

材料
青梅 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 500g
ホワイトリカー ‥‥‥‥‥ カップ4½
グラニュー糖 ‥‥‥‥‥‥ 100～200g

作りかた
❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おおいをして レンジ｜700W 5～6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

• 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)で**レモン酒**に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)で**コーヒーリキュール**が作れます。

手作りもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 3～4分	

材料(4人分)
もち米 ‥‥‥‥‥‥‥‥カップ1(160g)
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80～90mL

(1mL=1cc)

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
❸ ②を容器に入れ､おおいをして レンジ｜700W 3～4分 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

〔ひとくちメモ〕
• ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

つけものいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 30～40秒	

大根のさくらづけ

材料・作りかた
大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩（少々）でもみ、梅干しのつけ汁（小さじ2）を加えて混ぜて レンジ｜700W 約40秒 加熱し､冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りにして塩もみします。 レンジ｜700W 約30秒 加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。レンジ｜700W 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り(少々)を散らします。

煮干しのふりかけ（カルシウムふりかけ）

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	200W 3～4分	

材料
煮干し ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
白ゴマ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

❶ 煮干しは内臓を取り、皿に広げます。
❷ おおいをしないで レンジ｜200W 3～4分 途中かき混ぜながら加熱します。
❸ 冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩で味つけし、ゴマを加えます。

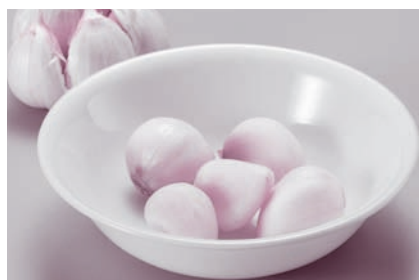
〔ひとくちメモ〕
• 煮干しの乾燥具合によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱してください。
• レンジ｜700W 、 レンジ｜500W では加熱しないでください。

レンジの便利な使いかた

電子レンジはお料理作り以外にもいろいろな使いかたができます。加熱しすぎないよう、様子を見ながらおためしください。

豆腐の水きり

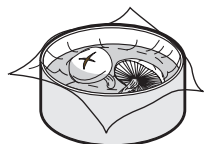
下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。一丁（約300g）を皿にのせ、おおいをしないで レンジ 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。
＊加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

にんにくの臭い消し

気になる臭いも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で レンジ 200W 30〜50秒 加熱します。
＊朝のサラダのドレッシングや炒めもの、煮込み料理にもいつでも気軽に使えます。

手作りラード・ヘッド・鶏油

つい無駄にしてしまいがちな脂身。捨てずにラード、ヘッド、鶏油を作ってみませんか。耐熱容器に入れ レンジ 700W で様子を見ながら加熱してとかし、上に浮いたカスやアクを除いてそのまま冷ませばでき上がりです。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2〜3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ 700W 50秒〜1分30秒 加熱します。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ 700W 30〜40秒 です。

ベーコンの脂抜き

たった1枚のベーコンでもフライパンを汚し、後かたずけするのはめんどうなもの。電子レンジなら皿にのせて レンジ 700W 30秒〜1分 加熱するだけで、脂がとけ出し、好みのカリカリに。野菜と一緒にパンにはさんだり、細かく切ってサラダにお使いください。
＊脂が気になるときはペーパータオルなどにとるとよいでしょう。

湯せん

お菓子やパン作りに
とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 2〜3分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときは レンジ 100W 2〜3分 加熱してやわらかくします。

ケーキやアイスクリームに
とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 4〜5分 加熱します。

•バターやチョコレートは レンジ 700W や レンジ 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに
黒砂糖

黒砂糖（90g）と水（カップ¼）を容器に入れ レンジ 500W 2〜3分 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

砂糖のかわりに
はちみつ・水あめ

固まったはちみつ大さじ1（22g）を容器に入れ、 レンジ 200W 約30秒 加熱してとかします。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

湿った塩、固まった砂糖の乾燥

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ 700W 1〜2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.45~47に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120−3121−68 FAX 0120−3121−87 (受付時間)365日/9:00〜19:00	TEL 0120−3121−11 FAX 0120−3121−34 (受付時間)9:00〜17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話,PHSからもご利用できます。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

項目		仕様
電源		交流100V、50Hz−60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発信周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
オーブン		消費電力1,340W（ヒーター1,310W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅487×奥行430×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ215mm
質量（重量）		約16.5kg
消費電力量の目安		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.9kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		19.9kWh／年
年間待機時消費電力量		0kWh／年（待機時消費電力ゼロ機能付き）
年間消費電力量		80.8kWh／年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

G

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　　　電話（　　　）　−

ご購入年月日　　　　　　年　　　月　　　日

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋2−15−12　電話（03）3502−2111

1−C8866−1

 E7（HP）